

練馬隊友会会報（6月号）

1. 会員の動き

入会：端山 克哉 様（陸 第117教育大隊〔武山〕）
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願いいたします。

寄付者芳名：（令和5年5月15日から令和5年6月11日現在）

・終身会員の運営協力金ご寄付
（3千円）佐藤 宏 様 矢本 茂 様 堤 六昭 様 佐藤 孝行 様
誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇隊友ふれあいウォーキング実施報告

5月27日（土）ふれあいウォーキングを実施、参加者は5名と少なかったものの天候にも恵まれ、中世城郭の最高傑作と言っても過言ではない滝山城跡を訪ね、ボランティアの方の案内で戦国の山城をめぐりました。
詳しくは、添付「第51回隊友ふれあいウォーキング実施報告」をご覧ください。

◇練馬隊友会年次総会

6月24日（土）0900～練馬駐屯地において、令和5年度隊友会練馬支部定期総会を実施します。
開催にあたり協力いただいた練馬駐屯地業務隊、準備にあたった役員並びに御多忙中にも関わらず参加頂く会員各位に感謝申し上げます。また、総会成立にあたり、委任状の返送によりご協力頂いた会員の皆様、ありがとうございました。

◇留守家族支援訓練

7月19日（水）統合防災訓練の一環として、留守家族支援訓練が練馬駐屯地で行われます。本会としても家族会への支援を行う予定です。

◇観劇会

練馬隊友会観劇会（明治座創業150周年記念梅沢富美男劇団ショー）は、予定どおり7月15日（土）に開催します。 担当 原山政次 電話 090-5412-1871

3. 練馬自衛隊の活動

◇練馬駐屯地納涼祭が、7月25日（火）17:00～20:30に開催されます。
4年ぶりに一般公開（応募は必要ありません）で行われます。

（ポスターは練馬駐屯地 Twitter より）



4. 会員の広場

◇護衛艦「あがの」のロゴマーク募集



(海上自衛隊ウェブサイトより)

海上自衛隊では、2024年就役予定の護衛艦「あがの」(ローマ字表記: JS AGANO)のロゴマークを募集します。

採用作品は、護衛艦「あがの」のロゴマーク(部隊識別帽や各種グッズのデザイン)として広く使用しますので奮って御応募ください。

- ・募集期間 令和5年6月1日(木)～6月30日(金)23時59分(JST)
- ・詳しくは海上自衛隊ウェブサイトをご覧ください。右QRコードからアクセスできます→
- ・ロゴマークの参考 右から、潜水艦「とうりゅう」、護衛艦「まや」、護衛艦「みくま」



◇寄稿 「私のゴルフ道(その20)」 スイング技術編

ちなみに、テークバックで上体をターンさせるときには、下半身は動かさない。右ひじをたたくことにより、さらに左肩がターンし、それによって腰がターンしはじめ、左ひざが右ひざに寄せられるようにスライドする。これらは、その部分を意識して動かすのではなく、動くものなのだ。このところを勘違いするからオーバースイングになる。感覚的には、グリップの位置が右耳の線上付近が理想である。

(北町
方波見
東)

自分でやるのは、ここまでだ。あとは、クラブヘッドの重さと、そこまでの動きによる慣性モーメントで、さらに動き続けようとする。仕上げのコッキング(左手の親指側に折れる。)は、クラブが作ってくれる。

右股関節を支点に上体をひねったら、そこからは右ひじをたたんでいく。右腕が90度になるまでたたむとシャフトは地面と水平になる前、スリークォーター(4分の3)の格好になる。

オーバースイングの矯正

オーバースイングはトップ(バックスイングの完成された態勢)での意識と現実のずれからくる現象で、シャフトが地面と水平になるところまで自分でやろうとすることが最大の原因となる。

5. 季節の言葉 「梅雨明け」

佐伯忠史

今年は、練馬隊友会定期総会が久しぶりに一堂に会して、24日に実施された。思えば支部長(会長)職を中里氏に譲って早や5年が経ったのだな。本欄も6年余になるわけだ。扱6月は、時の記念日、早乙女、半夏生、水無月祓、父の日、禁煙の日、ショートケーキの日、本能寺の変、鮎解禁、衣替え(更衣)等々書いてきたが、今年は何を?

そろそろ「梅雨明け」。だから、今の季節にぴったりの漢詩と和歌を紹介する。

漢詩は、自然詩の名手、中唐の柳宗元の五言律詩（冬の名作「江雪」は読者も御存知と思う）

初雨後尋愚溪（夏初の雨後に 愚溪(ぐけい)を尋ぬ） 柳宗元

悠々雨初霽
獨繞清溪曲
杖引試荒泉
解帶圍新竹
沈吟亦何事
寂寞固欲所
幸此息營營
嘯歌靜炎燠

(読下) 悠々(ゆうゆう) 雨 初めて 霽(は)れ
獨(ひとり)り 繞(めぐ)る 清溪(せいけい)の 曲
杖(つえ)を 引きて 荒泉(こうせん)を 試(こころ)み、
帶(おび)を 解(と)きて 新竹(しんちく)を 圍(かこ)む
沈吟(ちんぎん) 亦(また) 何をか 事ならん
寂寞(せきばく) 固(もと)より 欲(ほっ)する所(ところ)
幸(ねが)わくば 此(ここ)に 營營(えいえい)を 息(や)め
嘯歌(しょうか)して 炎燠(えんいく)を 靜(しず)めん

(通釈) 夏のはじめ、梅雨が明けて愚溪を尋ねる
長い梅雨が終わって、ようやく雨が晴れ
私は独り、清らかな溪流のほとりをぶらぶら歩く
杖を渡して、荒れた泉の幅を調べ
帯を解いて 新しく生えた竹を囲んで、その太さを測ってみる
ひっそりした寂しさは もとより望むところである
ここであくせくするのを やめ
歌をくちずさんで この燃えるような暑さを 静めよう

和歌は、小倉百人一首中九十八番（新勅撰集の夏の歌から選んだもの）藤原家隆の作

風そよぐ ならの小川の夕暮れは みそぎぞ夏の しるしなりける

(説明)上賀茂神社境内を流れる「ならの小川」と其処で行われる夏越の祓の神事を詠んでいる。6月の晦日。すっかり周りは暗くなった頃、川岸に篝火を焚き、神官が祝詞を唱えながら、人の穢れを吸い取った紙「人形(ひとかた)」を次々に水に流してゆく。闇の中、篝火の光が川面に映り込んでゆらゆら揺れる様子は神秘的。いよいよ夏なのだなー。亦小欄には何故か 幼き日を懐かしむ気持ちが過(よぎ)る。

今日の晩酌の盃は「蛸彫り(透かし彫り蛸手)」だな。

6. 健康ニュース 「熱中症の予防」

塩井 與志行

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、発生する障害(熱射病、熱疲労、熱失神、熱ケイレン)の総称です。一歩誤ると命取りになります。

<原因と症状>

a) 熱射病

熱い環境下で激しい運動などを行うと、発生した熱が体表面から放出できず、体温が上昇(40℃前後)し、中枢神経が障害され意識障害がおこる(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がないなど)(死亡率が高い25~40%)

b) 熱疲労

大量の発汗で水分・塩分が足りないため脱水症状がおこる(めまい、頭痛、吐気、脱力感、倦怠感などの脱水症状)

c) 熱失神

長時間炎天下で動き回っていると発汗による脱水と抹消血管の拡張が起こり、脳の血流減少が起こる。(めまい、失神、顔面蒼白、脈が速く弱い、血圧が低下)

- d) 熱ケイレン
大量に汗をかいたのに水だけしか飲まなかった場合、血液の塩分度が低下して起こる（足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったケイレンが起こる）

<応急処置>

- a) 熱射病（死亡する可能性大）
体を冷やしながら病院へ、現場の処置が重要
・水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ
・頸、脇の下、足の付け根などに氷やアイスパックを当てる
太い血管のあるところを冷やす
- b) 熱疲労
涼しい所に移し衣服などを緩めて寝かし、水分や0.2%位の塩分を補給すると回復します。吐き続け、水分補給の無理な時は病院で点滴を受ける。
- c) 熱失神（急に運動を止めた時に起こりやすい）
涼しい所へ移動し、衣服を緩めて寝かし、水分を補給すれば回復する。
- d) 熱ケイレン：通常（0.9%）生理食塩水を補給すれば回復します。（塩分を含む水分や水といっしょに塩をなめるなどする）

<スポーツ活動中の熱中症予防ハケ条>

- 一. 知って防ごう熱中症
気温や室温が30℃以上になると危険度が高い。
- 二. 暑い特、無理な運動は事故のもと
体調が悪い時や疲労しているとき、発熱・下痢がある時の運動はやめよう。
- 三. 急な暑さは要注意
熱中症の事故は急に暑く成った時（梅雨明けや合宿の1日目など）に起きています。
- 四. 失った水分を取り戻そう
水分を補給しないと脱水になります。また、汗からは水と同時に塩分も失われます。
- 五. 体重で知ろう、健康と汗の量
体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下します。
- 六. 薄着ルックでさわやか
屋外では帽子を着用したり、出来るだけ熱を逃がすような服装を心がけましょう。
- 七. 体調不良は事故のもと
体調が悪いと体温調節能力が低下して、熱中症に罹りやすくなります。
- 八. あわてるな、されど急ごう救急処置
万一来てて、救急処置を知っておきましょう。

<事務局からのお知らせ>

- 7月入会の方へのご案内を同封させていただきます。
○転居、入退会、その他のご連絡・お問い合わせ等の連絡先
会長 中里眞朗 電話：090-5519-5262
メール：naka_chary0425@yahoo.co.jp
または、総務係 宮中千代三郎 電話：080-8826-7831



次回役員会開催予定

- | | |
|----------------|----------------------|
| 6月24日（土）09:00～ | 練馬駐屯地第1師団司令部2階（定期総会） |
| 7月26日（水）17:30～ | 練馬北町地区区民館 |
| 8月23日（水）17:30～ | 練馬北町地区区民館 |

第51回隊友ふれあいウォーキング実施報告

第51回隊友ふれあいウォーキングは、当初計画した3月末が雨であった為、5月末に予定を変更して実施しましたが、5月末は各支部の総会、連休を避けての旅行、孫の運動会等と重なり、当初16名の参加予定者が減少し、平成19年実施した第1回の6名を下回る5名の参加となりました。

9時拝島駅を出発、旧拝島村の鎮守であり大日堂の守護社である日吉神社に参拝した後、大日堂へ向かいました。大日堂は、北条氏照の家臣、石川土佐守が北条氏の鬼門除けとして建立、その後、享保17年に（1732）再建されました。

次に、滝山城攻撃に当たり武田信玄率いる本隊が布陣したと云われる拝島大師に向かいました。拝島大師の正式名称は本覚院で、大日八坊の一つとして拝島大師を守護する別当寺でしたが、何時の頃からか慈恵大師（元三大師）像を祀る大師堂と同一視され拝島大師と呼ばれるようになりました。拝島大師は、境内に大師堂、如意輪観音を祀った多宝塔、太子池に弁天堂、経蔵堂、大悲殿、文殊楼等を配した大寺院です。



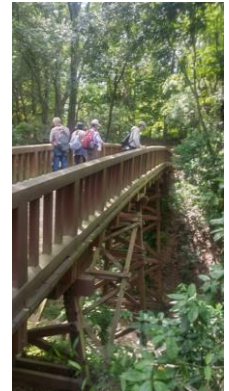
大日堂



拝島大師文殊楼



中の丸広場



中の丸から本丸への引き橋

拝島大師に参拝後、16号線に出て多摩川を渡り、滝山城址入口に向かい、ボランティアガイドの池谷さんと約束通り11時に会いました。以後12時迄、池谷さんの案内で二の丸を中心とする曲輪、馬出、虎口、土塁、土橋等の施設の案内を受けた後、昼食を予定していた中の丸へ。

中の丸は本丸に次ぐ重要な曲輪で、城郭の中では一番広い曲輪です。当日は、偶々イベントが模様されており、小学生等を含む大勢の見学者で賑わっていて、広場では豚汁の炊き出しが有り、我々も相伴に預かりました。

当初の計画では、池谷さんの案内は午前中の1時間だけの予定でしたが、メインの本丸付近も案内したいとの池谷さんの申し出があり、参加者の皆さんに諮ったところ、全員がお願いしたいとの事であったので、午後も引き続き本丸付近の案内をお願いしました。本丸付近の遺構の説明を聞いた後、南側にある弁天池（現在水なし）に降りましたが、此処には中の島と船着場らしき場所も確認され、ガイドさんの説明では、遠来の客をもてなした場所ではないかとの事でした。戦いの最中であっても、教養を身に着け心にゆとりを持つとうとした当時の武将の心意気を感じた次第でした。

14時20分頃迄、本丸付近の遺構の説明を受けた後、滝集落に下り、バスにより拝島駅に向かい次回の予定を説明後、解散しました。

次回は、9月末に東松山市の松山城を訪ねる予定です。